

# ВОЗДУХ



как комплекс  
упражнений на  
свежем воздухе,  
направленных на  
укрепление  
здоровья

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Воздух — смесь газов главным образом азота и кислорода — 98—99 % в сумме и зависит от влажности (концентрации водяного пара), а также аргона, углекислого газа, водорода, образующая земную атмосферу. Воздух необходим для нормального существования на Земле живых организмов. Кислород, содержащийся в воздухе, в процессе дыхания поступает в клетки организма и используется в процессе окисления, в результате которого происходит выделение необходимой для жизни энергии (метаболизм, аэробы).

Состав воздуха может меняться в небольших пределах: в крупных городах содержание углекислого газа немного выше, чем в лесах; в высокогорье и на больших высотах концентрация кислорода немного ниже вследствие того, что молекулы кислорода тяжелее молекул азота, и поэтому концентрация кислорода с высотой уменьшается быстрее.

Существенное влияние на концентрацию газов в воздухе вносит водяной пар, концентрация которого зависит от температуры, влажности, времени года, климата. Так, при температуре 0 °С 1 м<sup>3</sup> воздуха может содержать максимально 5 г воды, а при температуре +10 °С — уже 10 г.



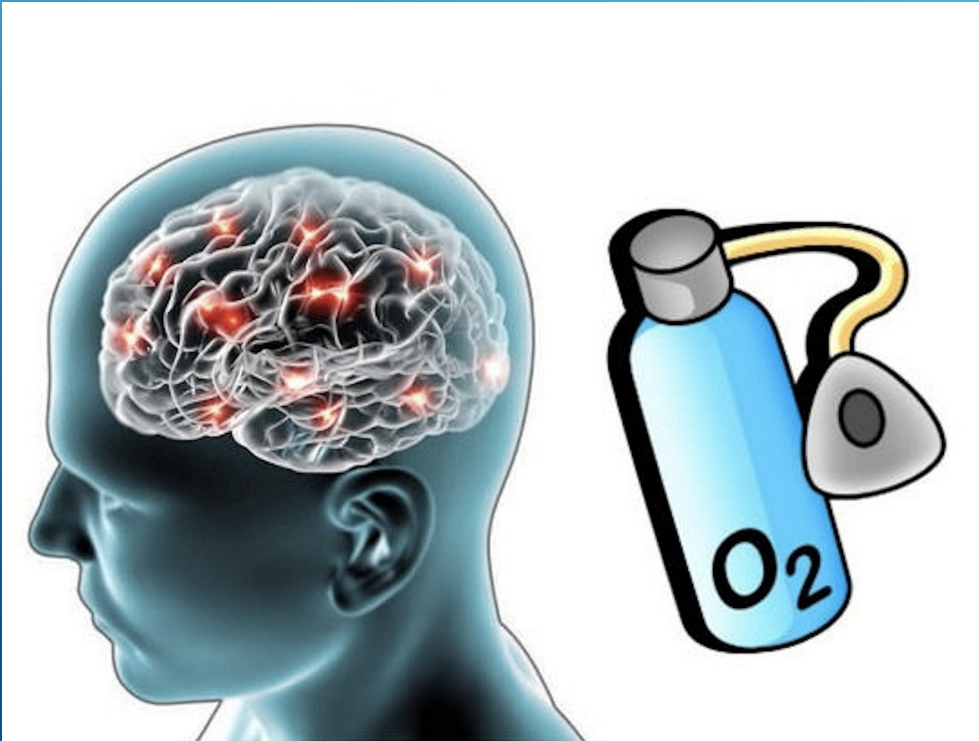
# ГИПОДИНАМИЯ И НЕПОЛНОЦЕННОЕ ДЫХАНИЕ

**Гиподинамия** (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под») и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается.



# Последствия неполноценного дыхания



Каждый процесс в организме зависит от кислорода. Одни из самых интенсивных рабочих органов это:

**Мозг** использует 20% кислорода, который мы потребляем. Когда кислорода недостаточно, мозг будет работать медленнее, и так как он является функциональным регулятором всевозможных процессов в организме, то это непременно сказывается на общем самочувствии.

**Сердце**, совершающее 100 000 ударов в день, является большим потребителем кислорода, и дефицит поставок означает, что сердце откачивает кровь уже не так эффективно. Это приводит к плохой циркуляции, и результатом могут быть холодные руки и ноги

**Мышцы.** Когда кислорода не хватает, это оказывает негативное влияние на выносливость, так как мышцы становятся жесткими, напряженными и устают быстрее.



**Неправильное, неполноценное дыхание снижает жизнеспособность организма, вызывает возникновение различных заболеваний.**

**Из-за недостатка кислорода в организме замедляется протекание внутренних процессов. Это обуславливает:**

- **быструю утомляемость**
- **депрессию**
- **ухудшение памяти**
- **неспособность сосредоточиться**
- **раздражительность**
- **снижение иммунитета**
- **Нарушение сна**

**Неправильное дыхание лишает человека радости**

# ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ И НЕПОЛНОЦЕННОГО ДЫХАНИЯ

Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуется:

- Выполнение утренней зарядки
- Пешие прогулки, в том числе и перед сном
- Небольшие десятиминутные пробежки
- Ежедневная получасовая физическая нагрузка

*Что Вы используете для профилактики и гиподинамии?*



# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЯ ВОЗДУХ

Лишь здоровый человек может быть красивым.

Один из способов быть здоровым - заниматься дыхательной гимнастикой.

Это не так тяжело как бегать, или танцевать, но так же полезно для организма.

- ▶ По словам специалистов, большинство популярных дыхательных методик имеют индийские или китайские корни. В настоящее время их известно около ста видов. Дыхательная гимнастика хороша для лечения заболеваний легких, также для концентрации внимания и поддержки хорошей физиологической формы. **Главное уметь подобрать нужные упражнения.**


## Комплекс упражнений **ВОЗДУХ**

- это частный случай дыхательной гимнастики по Стрельниковой.
- сама Стрельникова, отмечала, что в случае нехватки времени возможно сделать укороченный вариант данной гимнастики. Когда в каждом упражнении достаточно 32 х повторений, а не как обычно 96, но эти 32 повторения надо сделать за один подход.
- Также мы добавили пару упражнений из кундалини Йоги, которые нам понравились.

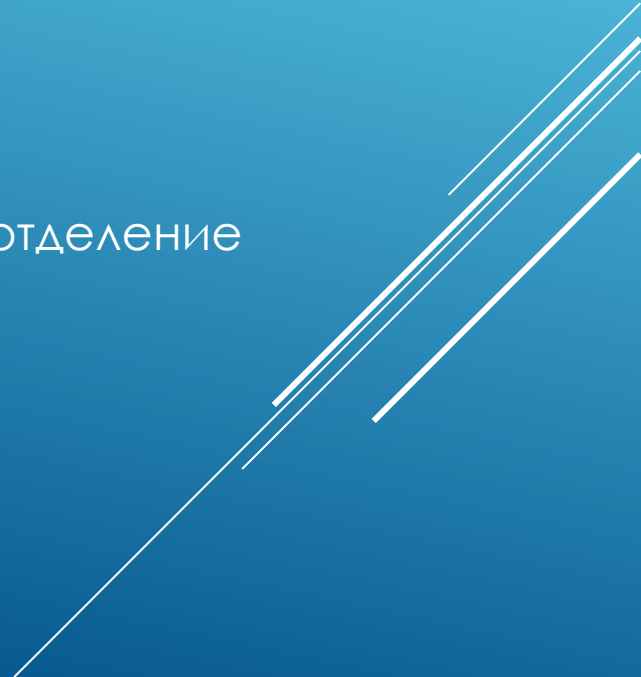


# ДЕМОНСТРАЦИЯ

## Правила Гимнастики:

1. Резкий и энергичный вдох - основа методики
  2. Делайте произвольный выдох. Постарайтесь делать выдох через рот.
  3. Выполняйте упражнения под счёт. Это позволит держать ритм и правильно выполнять требующиеся элементы.
  4. Делайте одновременно вдох и выполняемое движение.
  5. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем 3-5 секунд) и повторяем упражнение.
- 

## Мы остановились на упражнениях из дыхательной гимнастики по Стрельниковой, потому что:

- ❖ не имеет противопоказаний, подходит для всех
  - ❖ возможность занятий в любое удобное время
  - ❖ быстрая профилактика простудных заболеваний
  - ❖ высокий лечебный эффект
  - ❖ легкость освоения
  - ❖ не используются упражнения высокой интенсивности – пониженное потоотделение
- 

## Дыхательная гимнастика полезна при стрессах, волнении и эмоциональном напряжении

Можно сделать пару глубоких вдохов и выдохов, и Вы начнете успокаиваться. При насыщении организма кислородом мозг приобретает способность логически мыслить, и Вы сможете контролировать нежелательные эмоции и побороть волнение и стресс.

**Подавляйте волнение и стресс  
правильным дыханием!**



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ДЫХАНИИ И ЕГО ПОЛЬЗЕ

- ▶ 1. Если ребенок все время дышит ртом, то это вызывает проблемы с верхними дыхательными путями и приводит к интеллектуальному отставанию. **Правильное дыхание носом помогает избежать этих проблем.**
- ▶ 2. **Правильное дыхание по системе йоги может помочь сбросить лишний вес.** Это происходит благодаря тому, что налаживается обменный процесс в организме.
- ▶ 5. **Задержка дыхания полезна для здоровья.** Она улучшает кровообращение, работу легких. Для этого надо выдохнуть, вдохнуть, снова выдохнуть, задержать дыхание и вдохнуть.
- ▶ 6. **Глубокое и медленное дыхание поможет справиться с бессонницей и быстрее заснуть.** Такое дыхание отлично успокаивает нервную систему.



# ВОСТОЧНАЯ МУДРОСТЬ

Как говорят восточные мудрецы:

«Кто управляет своим дыханием, управляет своей жизнью»



# ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ!

Правильное дыхание - один из главных принципов крепкого здоровья

Здоровье - залог долголетия

Комплекс наших упражнений - ваши здоровье и долголетие

